พลังใจ



พลังใจ

หลวงพ่อสนอง กตปุญฺโญ

จัดพิมพ์โดยมูลนิธิพุทธอเนกประสงค์

พลังใจ
หลวงพ่อสนอง กตปุญฺโญ

พิมพ์ครั้งแรก เดือนกันยายน ๒๕๓๘
จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย
มูลนิธิพุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน
ต.บางไผ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๔๔๗-๐๗๙๙
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์วัดสังฆทาน โทร. ๔๔๗-๐๘๐๐

คำนำ

เพราะมนุษย์เกิดมาต่างผิวพรรณ วรรณะ ฐานะ จิตใจ จึงทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปตามวิถีทางความคิดความเห็นของแต่ละบุคคล ต่างก็ดิ้นรนขวนขวาย เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนปรารถนา แต่จะมีสักกี่รายที่จะได้ดังปรารถนา แล้วอะไรล่ะ ที่เป็นตัวกำหนดโชคชะตาหรือเคราะห์กรรมชีวิตเหล่านี้

ความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็นของมนุษย์ไม่มีขีดจำกัด เมื่อปรารถนาเกินกำลังสติปัญญา ฐานะของตนเอง ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ ความท้อแท้ หมดกำลังใจ และสิ้นหวังในชีวิต

หากบุคคลใดหันมามองใจที่ทุกข์ท้อแท้สิ้นหวัง แล้วมาเรียนรู้ที่จะให้กำลังใจมันให้ถูกทาง มันก็จะมีพลังแน่นอน ชีวิตก็จะสดใส ไม่สิ้นหวังอีกต่อไป

ข้อธรรมะในหนังสือเล่มนี้ เรียบเรียงจากเทปธรรมบรรยายที่หลวงพ่อสนอง กตปุญฺโญ ได้แสดงแก่ญาติโยม-นักเรียน ที่มาปฏิบัติธรรม ณ วัดสังฆทาน ซึ่งทางคณะผู้จัดทำได้นำมาตั้งหัวข้อเป็นตอน ๆ เพื่อให้ผู้ศึกษาได้อ่านอย่างสบาย สามารถที่จะจดจำและนำไปปฏิบัติ เพื่อความผาสุกของชีวิต

ขอคุณความดีทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากหนังสือเล่มนี้ จงเป็นพลังสู่ใจท่านและคนรอบข้างและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้สุข สงบ ร่มเย็นตลอดไป

คณะผู้จัดทำ
๑๙ กันยายน ๒๕๓๘

วิธีสงบใจ

นั่งทำใจสบาย... สงบสักพักหนึ่ง นั่งเท้าขวาวางบนเท้าซ้าย มือขวาวางบนมือซ้าย หัวแม่โป้งมือชนกัน ตั้งกายตรง ๆ หลับตาก็ได้ ลืมตาก็ได้ ทำใจให้สบาย... สูดลมเข้าปอดลึก ๆ ... สูดลมเข้าลมออกสัก ๓ – ๔ ครั้ง แล้วก็ปล่อยลมธรรมดา... จับความรู้สึกไว้ที่ลมหายใจของเรา ลมหายใจเข้าเราก็รู้... ลมหายใจออกเราก็รู้... ทำความรู้ไว้ที่สองช่องจมูกของเรา ทำสติจำใบหน้า จำจมูกของเรา รูปร่าง หน้าตา นุ่งห่มผ้าสีใด ใส่เสื้อสีใด ระลึกรู้รูปนั่งของเรา รู้จักตัวเอง พิจารณากายนั่งสงบ พิจารณาใจ พยายามระลึกรู้ สงบกายสงบได้ ใจก็พยายามสงบตาม

ทำความรู้ไว้ที่ตัวเราว่านั่งอย่างไร หายใจอย่างไร ให้ทำสติระลึกรู้รูปกายของเรา มีอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อตัวของเราเป็นอย่างไร แล้วพิจารณาเนื้อตัวของเรา มีผมก็ดี ขนก็ดี เล็บก็ดี ฟันก็ดี หนังก็ดี ซึ่งเป็นเรื่องทำใจของเราอยู่กับเนื้อกับตัว แล้วจิตจะได้ปล่อยวาง ความกังวล ความเป็นทุกข์ใจได้

หลงบุญ

การทำบุญก็ต้องทำใจเราให้เข้าถึงความละเอียดอ่อน คือทำให้ถึงความมีสติระลึกรู้... ศีล คือ สำรวมกาย วาจา ใจ คือ ทำให้เกิดปัญญา เมื่อเรารู้แล้ว นี่แหละที่เรียกว่าบุญนำมาซึ่งความสุข บาปนำมาซึ่งความทุกข์ เราก็ละบาปไม่เอาทุกข์ ทุกข์ของความไม่พอใจ ก็เป็นบาป ทุกข์ของความเสียใจก็เป็นบาป ทุกข์ของความเป็นคนร้อนใจก็เป็นบาป ทุกข์ของการเป็นคนคิดมากก็เป็นบาป คิดไม่หยุดมีความโกรธเข้าไปแทรกซ้อน มีความพยาบาทเข้าไปแทรกซ้อน เราก็พยายามละความรู้สึกอันนั้นให้เหลือใจที่ว่าง ใจที่สงบระงับ เรียกว่ารู้จักดับทุกข์ที่ใจ รู้จักละบาปที่ใจ รู้จักบำเพ็ญบุญที่ใจของเรา ใจของเราก็จะสงบลง ๆ ... สบายใจมากขึ้น

เมื่อจิตใจของเราดีแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็พลอยดีไปตามใจเรา ถ้าใจของเราไม่ดี ทุกสิ่งทุกอย่างก็

พลอยให้ไปตามใจที่ไม่ดี ร่างกายของเราขึ้นอยู่กับจิตใจ จิตใจก็ต้องเป็นผู้คอยควบคุมร่างกายให้ดีขึ้น ให้สงบระงับขึ้น หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้รู้จักวิธีการช่วยตัวเอง ด้วยการทำกายทำใจ

ทำใจทำอย่างไร ? ทำใจก็ต้องทำให้เรามีความสบายใจ คือมีความพอดีที่เราเป็นอยู่ พอใจในชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พอใจที่ได้พบพุทธศาสนา พอใจที่เรามีอาการ ๓๒ พอใจที่ชีวิตเราได้อะไรมา ที่เราต้องการบ้าง ไม่ต้องการบ้าง คือเราพอใจที่เรามีอยู่ ของอะไรที่เราไม่สามารถจะทำได้ ไม่สามารถจะนำมาเป็นของเราได้ เราก็ไม่ไปเอา เหมือนกับเราอยากรวย ทำไมเราจะรวยได้ คนจะรวยก็ต้องทำมาค้าขาย วิธีจะรวยอย่างนี้ก็เท่านั้นเอง ก็ได้ใช้สติ ใช้ปัญญา ถึงจะรวยได้ นี่เขาเรียกว่า รวยให้ถูกทาง เราก็ต้องพยายามทำคือเรียกว่า พอใจยินดีที่จะทำให้ตัวเองร่ำรวย หรือตั้งตัวเองให้มีทรัพย์ขึ้นมา เขาเรียกว่า พอใจที่ตนเองเป็นอยู่ หรือทำที่ถูกต้อง แต่ไม่ใช่เราอยากรวย เราก็ไปซื้อหวย ไปเล่นหวย ไปเล่นใต้ดิน ไปขอเลข ขอเบอร์กับพระ

แล้วเราก็มาตั้งหน้าเก็งเลขนั้นเลขนี้ให้ถูก ให้ออก มีเงินแล้วจะได้ทำบุญ มีเงินแล้วจะได้เที่ยว มีเงินแล้วจะได้โน่นได้นี่ เราก็เพ้อฝัน อยากจะรวยเร็ว ๆ อยากจะทำทุกอย่างที่ตัวเองอยากทำ เพ้อ... *"แหม ถ้าฉันถูกสักสองล้านสามล้าน ฉันจะทำตรงโน้นบ้าง ทำตรงนี้บ้าง เราจะได้เงินทำบุญเยอะ ๆ "* คือ เรียกว่า เราคิดสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เป็นความหลง ทำบุญแล้วหลง

ทำบุญแล้วไม่หลงก็คือ การทำบุญแล้วรู้ว่า อ้อ.. คนเราไม่ได้ทำบุญมาแต่ชาติก่อน มันจะรวยได้อย่างไร รวยอย่างนี้ก็รวยไม่บริสุทธิ์ ได้มาง่ายก็ไปง่าย เหมือนนักการพนันได้เงินเล่นการพนันวันละเป็นแสนเป็นหมื่นเป็นล้านก็เที่ยวไปประกาศว่าตัวเองได้โน่นได้นี่ ก็ไปเลี้ยงเขาหมด ไม่กี่วันก็หมด ก็ไม่เป็นทรัพย์ของตัวเองได้มายังไงไปยังงั้น ฉะนั้นเรารู้แล้วว่า พุทธศาสนานั้นสอนให้เราไม่งมงาย เรารู้อย่างนี้แล้ว เราก็ไม่อยากเล่นหวย ใต้ดินบนดินก็ไม่อยากซื้อ เอาเงินนั้นไปซื้อก๋วยเตี๋ยวกินดีกว่า เอาเงินไปซื้ออาหารมาแจกพ่อแม่หรือลูกหลานเราดีกว่า หรือเอาเงินไปทำบุญดีกว่า

เล่นไปทำไมหวย ? คนโง่จึงได้เล่น คนหลงจึงได้เล่น ใต้ดินบนดินนี่ฝันดียังไงก็ไม่เล่น เราไม่ทำไว้ ยังไงก็ไม่ได้ คนเราเมื่อมีสติยังงี้ มีปัญญาอย่างนี้ มันก็ไม่มีใครจน

คนที่เพ้อฝันอยากรวย ทำบุญแล้วอยากให้เห็นผลในชาตินี้ ไม่ทำด้วยปัญญา ความอยากทำให้เกิดปัญญาไม่ได้ เราต้องทำด้วยความไม่อยาก ทำให้สบายใจ ทำอะไรไปก็ขอให้เราพ้นทุกข์ ทำอะไรก็ขออย่าให้มีทุกข์ ให้มนุษยสมบัติเกิดขึ้นแก่เรา สวรรคสมบัติเกิดขึ้นแก่เรา ที่สุดคือ นิพพานเกิดขึ้นแก่เรา ทำอะไรขอให้ฉลาด ทำอะไรขออย่าให้โง่ ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้เป็นคนหลง ไม่เป็นคนใจร้าย อย่าให้เป็นคนใจบาป ให้จิตของข้าพเจ้าเป็นกุศล แม้จะเจ็บไข้ได้ป่วยก็อย่าได้เผลอสติ เมื่อจะแตกดับตายไปก็ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้หลงตาย บุญกุศลทำไปก็เพื่อให้ไปดับทุกข์อย่างนั้น

เราต้องตั้งความปรารถนาไว้ให้ถูกต้อง ไม่ใช่ทำอะไรไปแล้วหวังจะได้ แล้วนั่นแหละจึงจะเกิดความสุขในครอบครัว พอใจที่ตัวเองมีอยู่ คนที่ทำบุญแล้วอยากถูกหวยรวยไปคือคนที่ทำบุญไม่เป็น คนทำบุญ

ไม่ถูกต้องในศาสนาพุทธ เป็นคนหลง ทำแล้วอยากได้ ลงทุนเท่านี้แล้วจะเอากำไรตั้งเยอะ ลงทุนเพียง ๑๐ บาท ๒๐ บาท จะเอาตั้งเป็นล้าน เรียกว่าคนหลง คนโลภมาก คนโลภไม่มีขอบเขต แต่ถ้าทำกิน ซื้อ ๕ มาขาย ๑๐๐ ก็ไม่เป็นไรเขาพอใจจะซื้อ ซื้อ ๑๐ มาขาย ๒๐ เขาซื้อเราก็ไม่เป็นไร คนที่ซื้อเขาไม่เดือดร้อน เราก็เก็บหอมรอมริบ ไม่กินเหล้า ไม่เล่นการพนัน หวยบนดินใต้ดินไม่เล่น พยายามทำบุญกุศลทำใจให้ดีแล้วก็ถือว่าเงินทุกบาททุกสตางค์หามาได้ยาก ก็ต้องเก็บเอาไว้ให้เป็นก้นถุงของเรา ยามเจ็บไข้ได้ป่วยเราจะได้ไว้ใช้ ยามแก่เฒ่าเราก็ได้ใช้ ลูกหลานไม่เลี้ยงก็เลี้ยงตัวเอง ใครไม่รักษาเรา เราก็รักษาเอาเอง บางทีโรงพยาบาลธรรมดาเตียงเต็ม แต่ของเอกชนเราก็มีเงินไปรักษาสามารถหายโรคได้ง่าย ดีกว่าไปปล่อยทิ้งให้เจ็บ รอความตาย ใครจะมาเจ็บแทนเรา? ใครจะมาตายแทนเรา? ลูกก็ตายแทนเราไม่ได้ หลานก็ตายแทนเราเจ็บแทนเราไม่ได้ สามีภรรยาก็ตายแทนเจ็บแทนกันไม่ได้ เราเท่านั้นแหละผู้รับกรรม

ทำไงจะได้บุญ ?

เราก็ต้องสร้างความดีของเราไว้ เราจะเจ็บคนเดียว เราจะตายคนเดียว แต่เราก็จะต้องมีความสุข เจ็บก็ไม่ให้มันมีทุกข์ ตายก็ไม่ให้มีทุกข์ เรียกว่า**ทำบุญแบบมีสติ** มาวัดแล้วต้องไม่โวยวาย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คุยกันมาก จึงไม่วุ่นวาย มาสวดมนต์ มานั่งสมาธิ มาทำจิตใจให้สงบเยือกเย็น แล้วเราจะได้เอาใจดวงนี้ไปทำให้เรามีความสุขกับบ้านเรา เหมือนกับเรานี้มีเงิน เอาเงินนี้ไปแลกกับทองคำ เพราะเงินมันมีค่าน้อยกว่าทองคำ ไปเอาทองคำมาใส่คอ มีทองคำเอาไปแลกเป็นเพชรมาใส่ตุ้มหู เอามาใส่นิ้ว เพราะมันมีค่ากว่าทองคำ คือเราเอาสิ่งที่ราคาน้อยไปแลกกับราคามาก ก็เรียกว่าเป็นทรัพย์ของเรา

เหมือนกับเราเอาร่างกาย จิตใจของเรานี่มาวัด เราก็มาต่อศีล ต่อธรรม มาทำจิตของเราให้เบิกบาน มีสติสมาธิ พอมันมีสติดี มีสมาธิสงบดี เราก็เอาใจ

ดวงนี้เอากลับไปทำที่บ้าน ไปทำให้ใจดี ทำให้สงบ ทำให้ไม่โกรธ ทำให้ไม่โลภมาก ทำให้ไม่หลงผิด เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว เราก็ได้ใจที่ดีไป ได้ทรัพย์ที่ดีไป ถ้าเราทำบุญอย่างนี้ ทุกวัน ๆ ทุกคนก็มีความสุข มีความพอใจตัวเองว่ามีพอแล้ว คนจนกว่าเรายังมีอีกเยอะ คนทุกข์ใจกว่าเรายังมีอีกเยอะ คนผิดหวังยังมีอีกเยอะ เพราะโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงเลย คนก็ต้องพลาดไปอยู่ในทางที่ไม่ดี ตัวเราก็พยายามเข้าไปประคับประคองอยู่กับศีลธรรม คนมีศีล ๕ ศีล ๘ จะได้ไม่ผิดหวัง คนรวยศีลเป็นคนไม่มีผิดหวัง ไม่มีทุกข์มาก คนที่มีทุกข์มากไม่ใช่คนมีศีลธรรม คนมีศีลธรรมไม่ทุกข์เลย

ศีลธรรมไม่ใช่เป็นตัวทุกข์ ศีลธรรมเป็นตัวดับทุกข์ คนที่ทุกข์คือ คนที่ไม่มีศีลธรรม คนไม่มีธรรมะ ไม่มีคุณธรรม ไม่มีเมตตา คนเห็นแก่ตัว คนมักได้ คนเอาเปรียบคนอื่น คนโกงคนอื่น คนลักคนอื่น คนแกล้งคนอื่น คนอิจฉาคนอื่น คนพวกนั้นแหละคนมีทุกข์ คนไม่อิจฉาใคร เมตตาคนโน้นเมตตาคนนี้ ไม่อิจฉาริษยา ไม่กลั่นแกล้งใคร ไม่ด่าไม่ว่าไม่ให้ร้ายใคร คน

มีคุณธรรม คนพวกนี้จิตร่มเย็น ใจเขาก็ไม่มีทุกข์หรอก เพราะเขาไม่อยากจะไปมองใครในแง่ร้าย เพราะรู้แล้วว่าคนทุกคนมีสุข มีทุกข์พอกัน

เพราะฉะนั้นเมื่อเรามองทุกคนเรานี่น่าสงสาร คนที่ลำบากกว่าเราอีกเยอะ เหมือนกับพวกสลัมคลองเตยนี่นะ ไฟไหม้บ้านไม่มีที่อยู่ ไม่รู้จะไปพึ่งใคร แล้วก็แถมมีมลภาวะเป็นพิษอีก เป็นโรคโน่นโรคนี่กันอีก ลำบากกว่าพวกเราอีกหลายร้อยเท่าพันทวี พวกเรานี่ยังมีโอกาสมาเข้าวัดฟังธรรม มาปฏิบัติ คือจัดว่าอยู่ในฐานะของคนที่ยังไม่ทุกข์ถึงขั้นนั้น เราก็ไม่ใช่ว่าดีใจจนถึงกับลืมตัว เราก็ต้องสงสารเมตตา เมื่อเขาเดือดร้อนช่วยเขาไม่ได้ ก็ควรจะให้ความสงสารเขา *"ว่าน่าสงสารหนอ"* สัตว์ผู้มีกรรม เขาลำบาก ถ้าเราลำบากบ้างก็คงจะเป็นอย่างนั้น

พอมีอะไรเราก็ไปหยิบยื่นให้ ถ้าเราไม่มีเราก็ไปให้กำลังใจ เราก็ได้ทำบุญอันมหาศาล **บุญจากการทำความดีนี่เขาบอกยิ่งกว่าสร้างเจดีย์ทองคำ** คนมีเมตตามีกรุณา มีมุทิตา มีจิตใจที่เป็นศีลเป็นธรรมนี่นะ พอ

สร้างคนให้เป็นคนดีก็ยิ่งมีอานิสงส์มากขึ้นไปอีก คนดีช่วยคนดี **คนดีช่วยให้คนไม่ดีเป็นคนดีนี่เรียกว่ามีอานิสงส์มากกว่าเจดีย์ทองคำ**

เพราะฉะนั้นพวกเราก็ต้องพยายามมาฝึกจิตใจกันว่า ความพอดีเรามีแล้ว เราสบายใจแล้ว อย่าไปคิดอะไรมาก ต้องตัดต้องละให้มันเบาบางลง อย่าเป็นคนช่างคิดจนเกินไป ให้เอาสิ่งที่ลำบากกว่าเราที่ทุกข์กว่าเรามาเปรียบเทียบ ถ้าเราไม่อดทน เราขี้เกียจนั่งสมาธิ ก็ให้นึกถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรมานมาตั้ง ๖ ปี อุตส่าห์ทำความเพียรมาจนตรัสรู้ ยากลำบากยิ่งกว่าเรา เรามานั่งแพล็บ ๆ ก็บ่นว่าปวด บ่นว่าเมื่อย บ่นว่าร้อน บ่นว่าหิว บ่นว่านานเกินไป

แต่ดูซิพระพุทธเจ้าพระองค์สร้างมายาวนานกว่านั้น พระองค์ทรงสร้างมาตั้ง ๔ อสงไขยย์ จนนับชาติไม่ถ้วน ไม่เคยบ่นเลย ไม่เคยบ่นว่าหิว ไม่เคยบ่นว่าร้อน ไม่เคยบ่นว่านานเกินไป เท่าไหร่ก็สุดแล้วแต่ แต่อีกช่วงเพียง ๖ ปี นี่พระองค์ก็ถือว่าไม่นาน แล้วพวกเราล่ะ ? ชั่วเพียงวันหนึ่งคืนหนึ่ง พวกเราก็ว่านาน

แล้วเราจะเดินตามทางพระพุทธเจ้าให้ทัน เราก็ต้องพยายามอดทน เพราะเราจะต้องใช้ใจของเรานี่ตลอดไป

ถ้าเราไม่ฝึกเลยใจเรานี่จะเป็นคนเร่าร้อนอยู่เรื่อย แล้วเราจะใช้ใจที่เร่าร้อนนี่พอหรือ ? ไปไหนก็ใจร้อน นั่งก็ใจร้อน นอนก็ใจร้อน กินก็ใจร้อน คิดนึกก็ใจร้อน แล้วเราพอใจหรือ ? ที่เราเป็นคนร้อนอยู่ตลอดเวลา พอแล้วหรือที่เราจะไปใช้กับโลก ? อยู่วัดก็ร้อน อยู่โลกแล้วยิ่งร้อนใหญ่ แล้วเมื่อไรเล่าเราจะเย็น ? แล้วเมื่อไรเราจะมีความสุข ? เราก็คงไม่พบความสุขแน่ เพราะใจเราร้อน เราก็ต้องยอมเสียเวลา ต้องสละเวลาพยายามภาวนาของเราไว้ พุทโธไว้ พุทโธ ๆ ๆ จนใจเย็น จนใจไม่โกรธ จนใจไม่โลภ ไม่หลง จนใจสบาย... แล้วนั่นแหละ เราจึงเอาใจดวงนี้ไปใช้ได้ เพราะมันเย็นพอแล้ว

เหมือนกับน้ำนี่แหละ เขาจะเอาน้ำเย็น น้ำประปาในก๊อกนี่มันไม่เย็นพอ พอจะให้เย็นเขาก็เอาไปเข้าห้องเย็นทำเป็นน้ำเย็น เป็นน้ำแข็งได้ ใจเราก็เหมือนกัน ใจร้อน ๆ นี่เอาไปปั่นให้ใจเย็นได้ พุทโธนี่

เป็นเครื่องทำความเย็น พุทโธ ๆ ๆ จนใจเย็น น้ำนี่เอามาทำให้ร้อน ให้เย็นได้ ก็น้ำอันเดียวกันนั่นแหละ **ใจเราก็ใจเดียวกันนี่แหละ ใจร้อนก็ทำให้ใจเย็นได้ ใจเย็นก็ทำให้ใจร้อนได้ อยู่ที่เราจะทำหรือไม่ทำ ใจดีกับใจร้ายก็อยู่ด้วยกันนั่นแหละ** คนใจร้ายก็คือคนใจดี ถ้าพยายามทำใจดีมากขึ้น ใจร้ายก็หมดไป แต่ถ้าเรามุ่งหน้าที่จะเชื่อใจร้าย ก็มีแต่ความร้อนใจ ใจร้ายเรื่อยไป

อันนี้เราจะต้องพยายามมาประพฤติปฏิบัติให้จิตใจของเราเยือกเย็น จะได้เห็นธรรม รู้ธรรม จะได้มีที่พึ่งทางใจ ไปอยู่ที่ไหนก็จะได้เป็นคนใจสบาย นั่นแหละมหาเศรษฐียังสู้ไม่ได้เลย กินเป็นสุข นั่งเป็นสุข นอนเป็นสุข ไม่ร้อนใจ

มหาเศรษฐีกินก็เป็นห่วง นั่งก็เป็นห่วง นอนก็เป็นห่วง คิดโน่นคิดนี่ อะไรก็ไม่เคยสบาย ก็เขาเป็นเศรษฐีแต่เพียงทรัพย์ภายนอก ส่วนใจเขาไม่เคยสบายเลย ผู้มีธรรมะเท่านั้นที่จะทำใจตัวเอง กลั่นกรองให้เยือกเย็นขึ้นมา ก็ต้องหัด หัดทำทนทำให้เกิดปีติอิ่มใจ

ทานทำให้เกิดเป็นคนรวย **ศีล**ทำให้สงบเรียบร้อย เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคนน่ารัก เป็นคนอยู่ในสังคมอย่างสงบสุข

สมาธิทำให้เป็นคนไม่อารมณ์ร้อน เป็นคนมีเหตุมีผล อยู่ที่ไหนก็สงบสุขตลอดไป แล้วเมื่อมีปัญหาก็สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ เพราะมีสติสมาธิสมบูรณ์ ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงจรรโลงไว้ในจิตใจของพวกเรา เราก็จะพบความสุขที่แท้จริงที่เราได้ทำบุญกันทุก ๆ ครั้งไป

เปลือกบุญ

การทำบุญทำได้หลายอย่าง ที่ว่าบุญ ๆ นี่อะไรก็เป็นบุญไปหมด ทีนี้เราต้องรู้จักการทำบุญ บุญด้วยการให้ทาน การให้ข้าวให้น้ำ ให้หยูกยารักษาโรคนี่ เรียกว่าเป็นบุญเบื้องต้น **คือเปลือกของบุญ** ต้นไม้นี่ถ้าไม่มีเปลือก ก็มีแก่นไม่ได้ มีกระพี้ไม่ได้ เมื่อขาดเปลือกเสียแล้ว ต้นก็ต้องตาย ไม่มีน้ำเลี้ยงที่

จะส่งลำต้น ฉะนั้นต้นไม้ทุกต้นขาดเปลือกไม่ได้ ร่างกายเราก็เช่นเดียวกัน ขาดผิวหนังไม่ได้ ถ้าขาดผิวหนังแล้วก็อยู่ไม่ได้ ขาดน้ำเลี้ยง ขาดการหุ้มห่อ ขาดเครื่องป้องกันเวทนา เหมือนกับคนถูกไฟไหม้ พอหนังถลอกแล้วก็เลือดไหลไม่หยุด ต้องให้น้ำเกลือให้เลือดกันทั้งวันทั้งคืน เพราะเพียงหนังถลอกแล้วถือว่าร่างกายนั้นอยู่ไม่ได้ ถลอกน้อย ๆ ก็พออยู่ได้ แต่ถ้าลอกหนังออกมาก ๆ จะอยู่ไม่ได้ ก็ต้องประกอบด้วยหนัง จึงจะมีเนื้อ จึงจะมีร่างกายอยู่

คนเราที่เกิดมาก็ต้องมีทาน เป็นเปลือกของบุญ เป็นเปลือกของศีล เป็นเปลือกของสมาธิ เป็นเปลือกของปัญญา ถ้าเราไม่มีเปลือกแล้ว เราก็จะโตขึ้นมาไม่ได้ เช่น แม่-พ่อเรา จะต้องมีทานด้วยการให้ลูก เมื่อลูกเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องให้ข้าวให้น้ำ ให้น้ำนม ให้ลูกได้ดื่มกินนมของตนเองก็ดี นมของวัวก็ดี ก็ถือว่าให้ทานแก่ลูก ถ้าไม่ให้ทานแล้วลูกจะอยู่ได้ยังไง ให้ทานแก่ญาติแก่พี่น้อง แก่ผู้ตกทุกข์ได้ยาก แก่ผู้ยากไร้ ก็ถือว่าให้ทั้งนั้น จะเป็นเงินก็ดี เป็นข้าวก็ดี ที่ให้ออกไปจากเราน่ะ ถือ

ว่าให้ทาน

การให้ทานเป็นบุญยังไง ? **บุญ คือ ให้แล้วเกิดความดีใจ** เช่นแม่ให้ลูกกินอิ่มแล้วแม่ก็ดีใจ ลูกให้แม่กินอิ่มแล้วลูกก็ดีใจ เราเอาทานมาให้แก่สมณชีพราหมณ์นี่ ให้ท่านได้มีศีลต่อไป เพราะท่านมีศีลนี่ท่านจึงเป็นคนไม่ใจร้าย เป็นคนไม่โกง เป็นคนไม่ลัก เป็นคนไม่หาร้ายใส่ใคร เป็นคนเคารพต่อพ่อแม่ครูบา-อาจารย์ เคารพต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

ให้กับคนมีศีลนี่ดีกว่าคนไม่มีศีล เพราะอะไร ? เพราะคนมีศีลนี่มีความจริงใจ เป็นคนดีที่เป็นมิตรได้ เป็นเพื่อนได้ ไม่ทำอันตราย ไม่ฉ้อโกง ไม่ลักขโมยใคร ไม่ติฉินนินทา ไม่ว่าร้ายใคร แถมเขาก็ชักชวนคนอื่นเป็นคนดีมีศีลต่อต่อไป ทั้ง ศีล ๕ ก็ดี ศีล ๘ ก็ดี ศีลมากขึ้นก็ดี แล้วเมื่อคนมีศีล ก็สอนให้คนนี่ไม่เป็นคนเบียดเบียนกัน ไม่ฆ่ากัน ไม่ลักกัน ไม่โกงกัน ไม่อิจฉาริษยากัน สังคมนี่ก็จะอยู่เย็นเป็นสุข เพราะฉะนั้นถ้า**เราให้คนมีศีลมาก ๆ เท่าไร ประเทศชาติบ้านเมืองเราก็เจริญมากขึ้นเท่านั้น**

ทีนี้ที่ให้พระนี่เพราะพระนี่รักษาศาสนาเอาไว้ ท่านเรียนรู้พระไตรปิฎก และประพฤติปฏิบัติทำตามพระพุทธเจ้า จิตใจท่านละเอียดอ่อน เมื่อให้ท่านแล้วเราก็พลอยได้ละเอียดอ่อนไปตามท่าน

ถ้าเราให้กับคนหยาบคาย คนขี้ลักขี้โกง คนมีความโลภ เหมือนกับคนขอทาน คนง่อยเปลี้ยเสียขานี่เขาก็ไม่มีศีล เขาอาภัพมาแต่ชาติก่อน เขาเคยเป็นคนใจร้ายมาแต่ชาติก่อน เคยขี้เกียจ ไม่ทำบุญ ไม่รักษาศีล ไม่ให้ทาน ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ชอบเบียดเบียน ชอบโกงผู้อื่น ชอบลักของคนอื่น มาชาตินี้จึงกลายเป็นคนจนเป็นคนขอทาน ส่วนพวกที่แขน ขา ตาพิกลพิการนี่นะเมื่อชาติก่อนไม่เคยสงสารใคร เป็นคนมีอำนาจ มีวาสนาก็ชอบเบียดเบียนคนที่ไม่มีอำนาจ เช่นตัดมือตัดเท้าเขาควักลูกตาเขา ทรมานร่างกายให้เขาทุพพลภาพ พอกรรมในชาตินั้นให้ผลในชาตินี้ ก็กลายเป็นคนง่อยเปลี้ยเสียขาตั้งแต่อยู่ในท้อง เกิดมาก็มีโรคมาก ก็ต้องมากลายเป็นคนจนคนขอทาน ถ้าอดีตของเขานั้นเป็นคนให้ทาน รักษาศีล ไม่เคยฆ่าใคร ไม่เคยตัดตีนตัดมือ

ควักลูกตาให้ใครพิกลพิการ มาชาตินี้เขาก็สมบูรณ์ มีรูปงาม มีร่างกายที่งดงาม เพราะเขาไม่เบียดเบียนใครแต่ชาติก่อน ชาตินี้เขาก็มาเกิดในตระกูลดี ที่มีสติปัญญาดี เฉลียวฉลาด มีทรัพย์มาก เพราะทำบุญดี เขาจึงได้มีความดีติดตัวมา

ฉะนั้น **พระพุทธเจ้าจึงได้ให้แก้ต้นเหตุ แก้ต้นเหตุคือแก้ใจ** คนเราถ้าแก้ปลายเหตุจะแก้ไม่ได้ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วจึงว่า คนขอทานก็ดี คนพิกลพิการนี่นะ เขาเป็นเพียงส่วนหนึ่งมาอาศัยสังคมเท่านั้นเอง เขายังขาดปัญญาที่จะให้สังคมนั้นอยู่เย็นเป็นสุขได้ เขายังมีความโลภ เขาได้ไปแล้วเขาก็ไม่พอ พอได้ไปแล้วเขาก็ทำดีไม่ได้ บางคนเอาไปกินเหล้า เอาไปเล่นการพนัน เขายังไม่สำนึกบาปบุญ ไม่สามารถจะสอนให้คนอื่นเลิกประพฤติละบาปละกรรมได้ ก็ไม่แก้ปัญหาอะไรในสังคมได้

ที่จะแก้ปัญหาก็คือแก้ให้คนเรามีศีลธรรม ให้คนเรามีเมตตาซึ่งกันและกัน และให้คนเราฉลาด ไม่มีการมาเบียดเบียนกันตอนเป็นอยู่นี้ นี่ก็เรียกว่าให้แล้ว

ก็เกิดความดีใจว่าเราได้ให้แบบคนฉลาด ให้แบบคนมีปัญญา ก็เลยได้บุญมาก เหมือนเราเป็นฆราวาสนี่เราไม่มีศีล เราก็หาความสุขใจที่แท้จริงไม่ได้ แต่พอเรามาบวช หรือเรามาทำสมาธินี่ เรามีศีลมากขึ้น ใจเราก็สบายมากขึ้น ตัดความทุกข์ร้อนกังวลมากขึ้น ก็แสดงว่าเรานี่มีใจดีมากขึ้น มีบุญมากขึ้น จากการมีศีลมีสมาธิ ก็เรียกว่าได้พัฒนาใจสูงส่งมากขึ้น ถ้าใครให้อะไรเรา เราก็เอามาเป็นประโยชน์มากกว่าคนที่ใจไม่ดี

บุญให้ทานถือว่าเป็นบุญเปลือกของศีล-สมาธิ เราก็จำเป็นจะต้องให้ เพื่อตัดความโลภความตระหนี่ ไม่อาภัพ ไม่อับจน ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว โลกนี้จะได้รับความสุข ความร่มเย็น เหมือนกับว่าต้นไม้นี่ เราปลูกเอาไว้ต้นหนึ่ง มันจะต้องให้เรา เมื่อพื้นดินให้อาหารแก่ต้นแล้ว ต้นก็ออกกิ่งก้านสาขาให้ความร่มเย็นให้ใบ ให้ดอก ให้ลูก ให้ผลแก่เราอย่างนั้น เช่นเดียวกับบุคคลที่ให้ทานก็ให้ความร่มเย็นแก่โลกฉันนั้น ไม่ต่างอะไรกับต้นไม้ที่เกิดขึ้นมาแล้วก็ให้ประโยชน์แก่สรรพสัตว์ ให้เกิดความร่มเย็นได้

คุณของศีล

การรักษาศีลก็ทำให้เกิดบุญ เช่นเราไม่พูดจาหยาบคาย เราไม่หาเรื่องทะเลาะกับใคร เราไม่นินทาใคร ไม่พูดจาถากถางให้คนอื่นต้องเดือดร้อน นี่เรียกว่าศีล เมื่อเราพูดดีแล้ว สงบวาจาเราได้แล้ว ก็เกิดความสงบใจ ไม่มีศัตรู มีแต่คนรักเรา เราพูดดีกับใคร ใครก็ไม่เกลียดเรา เราไม่นินทากับใคร ใครก็ไม่นินทาเรา เมื่อเราเป็นอย่างนี้แล้วก็เรียกว่าทำให้เราเกิดสุขใจ นึกถึงศีลเราเมื่อไร เราก็สบายใจเมื่อนั้น เมื่อเรานึกถึงศีลที่เรารักษานี่ จะทำให้เราดีใจว่า เราเป็นผู้สงบ เป็นผู้สำรวม เป็นผู้ระวังใจของเรา

เราก็เกิดดีใจว่า **สีเลนะสุคะติง ยันติ** ศีลทำให้ใจของเราเป็นสุข กายเราเป็นสุข **สีเลนะโภคะสัมปะทา** คนที่มีศีลนั้นเป็นคนไม่จน เป็นคนรวยทรัพย์ คือไม่รู้จักความเดือดร้อนทางทรัพย์ **สีเลนะนิพพุติง ยันติ** ศีลนั้นดับทุกข์ทางใจ ไม่เร่าร้อนใจ เป็นคนไม่โกรธ

ไม่พยาบาท เป็นคนมีการอภัยเสมอไป เรามาอยู่วัดนี่ แม้แต่มดตัว ยุงตัว เราก็ไม่บี้ไม่ตบ แสดงว่าเรามีอภัย การอภัยได้นี่ รู้สึกว่าเราสบายใจ ไม่ตอบโต้ แม้แต่ยุง กัดตัวหนึ่งเราก็ไม่โกรธ เพราะว่าเรามีศีล เราก็ภูมิใจที่ว่า ศีลนี่เรารักษาได้เล็กน้อย เราก็รักษาได้ เราก็สบายใจ

แก่นบุญ

เมื่อเรามีความดีใจนี่เรียกว่า เป็นบุญ ให้ทาน เป็นบุญ รักษาศีลเป็นบุญ แล้วก็ทำใจให้เป็นสมาธิ เช่นเราภาวนาพุท–ลมเข้า โธ–ลมออกนี่ หรือเรา ภาวนาให้รู้กายรู้ใจของเรานี่ เมื่อใจเราสงบแล้วนี่ เรา ก็รู้ว่ากายของคนเราเกิดมาจากอะไร เกิดมาจากข้าว-สุกกับขนมสดที่พ่อแม่ให้มา ร่างกายเราเกิดมาจาก ธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม แล้วกายคนเรานี่จะอยู่นานเท่าใด ก็อยู่ได้ไม่เกินร้อยปี ก็แตกกายทำลายขันธ์ ทุกคน ต้องกลับคืนไปเป็นดินเป็นน้ำเป็นไฟเป็นลมเหมือน

กันหมด ไม่มีใครอยู่ได้นาน

เมื่อรู้ความจริงอย่างนี้แล้ว เราก็ไม่ยึดถือตัวตนว่าเราว่าเขา เราก็ไม่โกรธ ไม่พยาบาทใคร หาเรื่องหาราวกับใคร จิตเราก็ผ่องใสเบิกบาน ก็เลยเรียกว่า **ภาวนาแล้วก็เลยเป็นยอดบุญ ทำให้คนเราละทุกข์ในตัวตนได้มากขึ้น**

บุญนี่มีมากมาย เช่นพูดจาไพเราะก็เป็นบุญ ไม่เบียดเบียนเขาก็เป็นบุญ บุญนี้ติดอยู่ที่ตัวเรา เดิน ยืน นั่ง นอน กิน พูด คิดนึก ถ้าใจของเราดีแล้วเป็นบุญไปหมด บุญจากการรักษาศีล บุญจากการให้ทาน บุญจากการเจริญภาวนา หรือบุญจากการที่เรารู้จักใจของเรา อย่างคนที่รู้จักทำใจตัวเองไม่ให้โกรธได้นี่เรียกว่าเป็นบุญ การทำสติสัมปชัญญะ ให้รู้ระลึกถึงความเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ทุกวัน ๆ ก็เป็นบุญ ให้ระลึกถึงคุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ว่าท่านมีคุณต่อเรา ระลึกอย่างนั้นเราก็เป็นบุญ หรือระลึกถึงทานเราเคยทำไว้ หรือศีลเราเคยรักษาไว้ เราเคยทำดีไว้แต่ครั้งใด เราก็นึกแล้วดีใจ เราก็เป็นบุญ

ฉะนั้น บุญนี่จึงได้ชื่อว่าเป็นความหมายที่กว้าง เช่นเดียวกับบาป บาปก็เป็นความหมายที่กว้างเหมือนกัน เช่นว่าเราพูดจาหยาบคายก็เป็นบาป เราโกรธเขาก็เป็นบาป เราเกลียดเขาก็เป็นบาป เราอิจฉาเขาก็เป็นบาป เรานินทาให้ร้ายใครก็เป็นบาป เราคิดไม่ดีกับใคร มุ่งร้ายกับใครก็เป็นบาปทั้งนั้น ขึ้นชื่อว่าบาปนี่ทำให้ใจไม่สบาย ใจร้อน ใจร้าย จิตใจพวกนี้เรียกว่าเป็นบาป ไม่ต้องทำด้วยกายก็เป็นบาป แค่นึกในใจก็เป็นบาป **คนที่ไม่ให้ทาน ไม่รักษาศีล ไม่เจริญภาวนานี่เรียกว่าเป็นคนมีบาป** เมื่อคนมีบาปก็มีกรรมติดตัวไป ผลก็ออกมาในทางที่เป็นทุกข์อยู่ร่ำไป

ทีนี้คนเราให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนานี่ ทำอะไรก็ใจดี เขาเรียกว่าเป็นบุญตลอด ผลกรรมที่ทำดีไว้นั้นก็เป็นเงาตามตัวส่งผลให้เกิดแต่ความดีใจตลอดไป กินก็สบายใจ นั่งก็สบายใจ นอนก็สบายใจ เพราะว่าบุญนี้อยู่ที่ใจ ทำอะไรก็เป็นบุญทั้งหมด ถ้าคนเราไม่มีศีลมีธรรมทำอะไรก็เป็นบาปทั้งหมด เพราะคิดแต่เรื่องไม่ดี คิดอะไรก็ไม่สบายใจ ก็เรียกว่าคิดอะไรก็

เป็นบาป บาปก็ทำให้เกิดความร้อนใจ เกิดความทุกข์ใจ ฉะนั้นที่เรามาวัดนี่ ชื่อว่าเป็นบุญทั้งหมด

เพียงแต่คิดว่าจะมาวัดนี่ก็เป็นบุญแล้ว คิดว่าจะให้ทานก็เป็นบุญแล้ว คิดว่าจะรักษาศีลก็เป็นบุญแล้ว คิดว่าจะภาวนาทำใจให้สงบก็เป็นบุญแล้ว แสดงว่าเรานี่มีบุญตลอดวันตลอดคืน

บุญคือความเย็น บุญคือความสบาย บุญคือความสุข คนมีบุญแล้วจึงเกิดมาเป็นมนุษย์ จึงเกิดมาเป็นเทวดา จึงจะไปนิพพานได้ ถ้าคนมีบาปนั่นไม่เกิดเป็นมนุษย์ไปเกิดเป็นสัตว์อื่นคนมีบาปแล้วคิดไม่ดีมีแต่เรื่องเดือดร้อนใจเสมอไป

ฉะนั้นเราต้องพยายามทำบุญเอาไว้ดับทุกข์เราเอาไว้เป็นนิมิต เป็นเครื่องหมาย เวลาเราเจ็บเราจะได้นึกถึงบุญว่าเราทำไว้ดี เวลาเราแก่เราจะได้นึกถึงบุญว่าเราทำไว้ดี เวลาเราจะดับจิตจะตายนี่ เวลาอุบัติเหตุเกิดขึ้นแก่ตัวเรานี่ เราจะได้นึกถึงบุญที่เราทำไว้เป็นเครื่องคุ้มครองป้องกัน ไม่ให้เราตกใจ ไม่ให้เราหวาดกลัว ให้กลายเป็นคนเข้มแข็ง เพราะบุญนี่จะ

เป็นสิ่งที่คุ้มครองป้องกันเป็นบารมีธรรมที่จะทำให้คนเรานี่อยู่เย็นเป็นสุข ไม่เดือดร้อน **ฉะนั้นเราต้องเตรียมทำดีไว้ให้มาก จะเป็นเกราะป้องกันตัวเอง**

ถ้าคนไหนไม่มีบุญแล้วจะมีแต่ทุกข์ มีแต่ปัญหา มีแต่เรื่องเดือดร้อน เดี๋ยวเป็นโน้น เดี๋ยวเป็นนี่ เดี๋ยวคนโน้นเป็น เดี๋ยวคนนี้เป็น แหม.. มันมีกรรมจริง ๆ เหมือนมีบาปคอยติดตามล้างผลาญเราอยู่เรื่อย นั่นก็เรียกว่าคนไม่มีบุญ ทำบุญไว้น้อย จึงมีปัญหาเยอะ เกิดมาก็มีแต่โรคมาก มีแต่ความทุกข์มาก มีแต่ปัญหามาก สติปัญญาก็ด้อยกว่าคนอื่น อะไร ๆ ก็ด้อยไปหมด รูปก็ด้อย สติปัญญาก็ด้อย ทรัพย์ก็ด้อย อายุก็ด้อยกว่าคนอื่น ความสามารถก็ด้อยกว่าคนอื่น

แต่ถ้าเรามีบุญมากนี่ อะไรก็ดีไปหมด เหนือเขาไปหมด ร่างกายก็แข็งแรงกว่าเขา รูปก็ดีกว่าเขา สติปัญญาก็ดีกว่าเขา ทรัพย์ก็ดีกว่าเขา อายุก็มากกว่าเขา ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่เบียดเบียน นี่เขาเรียกว่ามีบุญติดตามมาแล้วก็ทำบุญให้แก่ตัวเองมากขึ้น

เมื่อเป็นอย่างนี้เราก็ควรจะทำ เพราะสิ่งที่ดีนี่จะ

เป็นเหมือนกับต้นไม้ที่ได้รับการดูแลรักษาไว้อย่างดี ย่อมมีดอกออกผลงดงาม ไม่ปล่อยให้เหี่ยวแห้งอับเฉา ฉะนั้นชีวิตของเราที่เรามาวัดนี่ก็เท่ากับมาปลูกสร้างชีวิตของเราให้งดงามขึ้น จิตของเราก็จะได้มีความสุข จะได้พัฒนาเราให้ก้าวหน้าขึ้นไปอีก เพราะว่าบุญนี่ถ้าใครไม่ทำแล้วนี่ ก็อย่าไปเสียใจทีหลังว่าเราทำบุญน้อยไป จึงไม่พบความสุขเลย ไม่พบความสมหวังเลย

บุญนี่ถ้าเราทำของเราไว้มากแล้วนี่ เราจะดีใจว่าบุญของเราที่เราทำเอาไว้พอ อะไร ๆ ก็เป็นบุญไปหมด เหมือนกับเราทำสติของเราไว้ให้ดีนี่ เดินก็ทำให้เรามีสติ นั่งก็ทำให้เรารู้ตัวว่าเรานั่ง นอนก็ให้เรารู้ตัวว่าเรานอน กินก็ให้เรารู้ตัวว่าเรากิน พูดก็ให้เรารู้ตัวว่าพูด คิดนึกอะไรเราก็ให้รู้ของเราให้มาก ๆ แล้วมันจะเป็นเกราะป้องกันความวุ่นวายใจได้มาก เรามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นนี่ รู้สึกเราทำใจได้ ทำสติได้ รู้สึกสบายใจว่า ***"เอ้อ... เรื่องเดือดร้อน ก็เหมือนไม่เดือดร้อน"*** **เพราะเราทำใจของเราไว้ก่อน** ก็มาเป็นเกราะป้องกันตัวให้เราเข้มแข็งอดทนต่อสู้กับชีวิตที่ลำบากยากเข็ญได้มากขึ้น กลายเป็น

คนที่มีทุกข์น้อยกว่าคนที่ไม่ปฏิบัติเลย ก็เท่ากับเรียกว่า**บุญมาช่วยนำเรามาเปิดทางสว่างให้แก่เรา** เมื่อเราทำแล้ว เราก็จะต้องได้รับผลกรรมอันนี้สืบต่อไปไม่จบไม่สิ้นในทางดี ก็คิดว่าทุกคนคงมีบุญไว้แล้ว ที่ทำไว้ในใจก็ให้พยายามทำในใจต่อไป ให้เกิดความเจริญงอกงามเป็นสุขสงบ พบแต่ทางที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

ผลบุญ

เป็นไง บุญหนักไหม นั่งขยับไปขยับมา บุญนี่เอายากจังนะ แหม...กว่าจะได้บุญเต็มที่นั่งแทบตายเลย ไม่เหมือนทำบาปเลยนะ นี่ถ้าให้ไปดิสโก้สักชั่วโมงก็ยังดิ้นได้เลยเนาะ ได้ใช่ไหม ? ไม่บอกก็ยังไม่เลิก ให้ไปดิ้นสักชั่วโมง บอก *"แหม... เวลาน้อย ให้ดิ้นต่อไปเถอะ"* แต่ถ้าให้นั่งเฉย ๆ นี่ แหม...ทรมานจัง ๑๕ นาทีแทบตายเลย **สวรรค์นี่ไปยากตรงนี้เอง นรกไปง่าย** ทำใจดีน่ะทำยาก ทำใจไม่ดีทำง่าย ให้นั่งสงบ ๆ นี่เราทำไม่ได้

ให้นั่งไม่สงบนี่นั่งได้ตลอดเวลา นั่งขยุกขยิกๆ นี่นั่งได้ ฝึกดีนี่มันยากนะ กว่าจะได้สักครั้งนี่ แหม... เราก็ชมเชยตัวเองว่า *"โอ้โฮ... นี่นะ อยู่บ้านนะจับปูใส่กระด้งเลยล่ะ แต่พออยู่วัดนี่ ปูนิ่มเลย นี่ดีตั้งเยอะเลยนะนี่ นี่ดีนะอยู่ในวัด ถ้าอยู่นอกวัดยิ่งกว่านี้อีก"* แสดงว่าเราก็ดีเยอะนะ อยู่บ้านนะเหมือนจับปูใส่กระด้ง อยู่โรงเรียนครูก็จับไม่อยู่เหมือนกันนะ

เรามาฝึกนะ เราก็ต้องอดทน **อุบายที่ดีก็คือว่า ทำอย่างไร เราจะนั่งให้นาน ๆ ทำยังไงจะให้สงบได้ เป็นกำไรของเรา ไม่มีใครบังคับเราแล้ว กลับไปแล้ว ไม่มีโอกาสจะมานั่งอย่างนี้อีกแล้ว ที่แสดงความดีอะไรนี่ไม่มีแล้ว** ไปจากวัดนี่ก็ไปแข่งกันว่าใครจะเสียงดังกว่ากัน ใครจะซนกว่ากัน ใครจะฟุ้งซ่านกว่ากัน ออกไปดูซิ ออกจากวัดเดี๋ยวเจอหมดเลย ส่วนมากก็ติดเชื้อกันหมดน่ะ นั่งแค่ครึ่งชั่วโมง โอ้โฮ ปวดท้องเข้าห้องน้ำห้องส้วมตลอดเวลา นี่ถ้าไม่มีห้องน้ำห้องส้วมตายนะนี่ ไม่มีที่พึ่งไม่มีที่ออกเลย พอมาอยู่วัดนี่ โอ... บุญของเราแล้วที่มาอยู่ในกรอบ เหลืออยู่แต่ความ

ตั้งใจดีเท่านั้นเอง

ก็ให้เราคิดว่าที่เราทำไปนี่ไม่มีใครบังคับเราหรอก เราถือว่าสิ่งที่เราได้นี่ เราได้แก่ตัวเรา ใครก็แย่งเราไปไม่ได้ใช่ไหม มันเป็นสติปัญญาของเรา ต่อไปพอเราแก่ตัว เราจะไปนึกถึงบุญพวกนี้ที่เราทำ บอก *"โอ้โฮ... รีบเข้าวัดตั้งแต่เด็กก็ดีหรอก แหม... เข้าตอนนี้มันไม่ค่อยจะได้อะไรเลย"* บางคนโชคดี บอก *"ดีนะอุตส่าห์เข้ามาตั้งแต่เป็นเด็กนักเรียน ถ้ามาเข้าตอนแก่นี่แย่เลย"* ตอนแก่ก็แย่เต็มที อะไร ๆ ก็ทุกข์ทั้งนั้นเลย เราจะไปดีใจตอนเราแก่ตัว

จะเห็นว่าการเข้าวัดแต่ตอนเด็ก ๆ นี่ได้กำไร ตอนนี้ยังไม่เห็นหรอก เหมือนคนค้าขายนี่ ยังไม่เห็นกำไร เพราะเราอดทน เพราะเราทำเล็กทำน้อย เราจึงมามีเงินเป็นก้อนเป็นกำ ตอนมาวัดแรก ๆ นี่เราจะยังไม่เห็นว่าเราได้อะไร แต่พอไปนานวันแล้ว เราจึงจะรู้ตัวว่าเราได้อะไรมาก

การที่เรามีมากนี่มันมีประโยชน์อย่างไร? ...คือมันไปกันทุกข์หมดเลย... ไปกันความร้อนใจ ไปกัน

ความทุกข์ยากลำบากใจ บางทีคนอื่นเขาเดือดร้อน เราไม่เดือดร้อน คนอื่นเขาร้องไห้ เราไม่ร้องไห้ คนอื่นเขาเป็นทุกข์เราไม่เป็นทุกข์ เราจะรู้ว่า *"อ๋อ...การที่เราเข้ามาหาธรรมะนี่ มีเครื่องวัดเยอะเลย ใจนี่หนักแน่น กว่าคนที่ไม่มีธรรมะ"* เราจะไปเห็นเมื่อตอนที่อายุมาก ๆ ตอนที่เราไปเจอปัญหาครอบครัว เจอปัญหาแตกแยก เจอปัญหาพรากจากกัน เจอปัญหาสิ่งที่เราเคยคิดว่าจะอยู่กับเรา กลับไม่อยู่กับเรา คิดว่าจะเป็นของเรา แล้วไม่เป็นของเรา พอไปเจอปัญหานั้นเราทำใจได้ เราจะรู้ว่า *"อ๋อ บุญแท้ ๆ ที่เราเข้ามาฝึกฝน ทำให้เราแก้ทุกข์ได้มากมายเหลือเกิน"* เราจึงจะเห็นคุณค่านะ เงินนี่เราจะไปเห็นค่าตอนเราไม่มี ตอนเราจำเป็นต้องใช้ ตอนเรามีใช้แล้ว เรายังไม่เห็นคุณค่าหรอก บุญนี่เป็นของที่ละเอียดอ่อน จนมองไม่เห็น ถ้าคนไหนทำแล้ว คนนั้นจึงจะรู้ว่านำเอาไปช่วยชีวิตของเราให้ดีขึ้น

มีคนหนึ่ง เป็นคนมีเมตตา เจอสัตว์ก็ชอบ มดอยู่ในน้ำก็เอาขึ้น อะไรตกน้ำก็ช้อนเอาขึ้น ชอบปล่อยสัตว์ แล้วมีความสุขนะ เขาทำบุญอย่างนั้น เขาเจอก็

ต้องเป็นอย่างนั้น ทีนี้เขาก็จะไปขึ้นรถที่ดอนเมือง สมัยนั้นเป็นทุ่งนา ระหว่างทางก็เจอปูจึงไล่ปูให้มันลงทุ่งนา ปูมันก็วิ่งไปวิ่งมาอยู่นั่นแหละ ให้ลงจากถนนก็ยอมไม่ลง คนนี่ก็กลัวรถจะทับตาย กว่าปูจะลงทุ่งนาก็เกินเวลา ผลที่สุดรถทางโน้นออกแล้ว เพราะปูตัวนี้ทำให้ผิดเวลา *"สงสารมัน ไม่เป็นไร"* เลยไปเที่ยวหลัง ผลที่สุดเที่ยวที่ตัวเองไปไม่ทันนั้น ไปตกเหวตายทั้งคันรถเลย เมตตาปูตัวเดียว ช่วยให้ตัวเองพ้นตายโหงได้ จะว่าบุญไม่ช่วยยังไง บุญช่วยนะ แต่ตัวเองต้องสะสมนิสัยใจตัวเองให้ช่วยเหลือคนไว้ก่อน ถ้าตัวเองเป็นคนชอบยิงนกตกปลา ชอบฆ่าปู พอเจอปูก็เหยียบมันซะเลยนี่ รับรองไม่รอดตายแน่

พลังใจ

บุญนี่ต้องสะสมทีละเล็กละน้อย แล้วมันจะเป็นกำลังใจให้เราทำอะไรให้ถูกต้อง นำบันดาลให้เราไปพบแต่สิ่งที่ดีงาม ไม่มีเคราะห์กรรม หรือพ้นเคราะห์

กรรม บุญไม่ใช่ปูตัวนั้นที่ช่วยเรา แต่บุญสะสมนิสัยช่วยสัตว์ไว้ตั้งแต่เล็กจนโต มาบันดาลให้เป็นวันนั้นให้เขาพ้นตายได้ พ้นเคราะห์ได้ ทำให้เวลาของเขานี่หมดความวิบัติไป

เราต้องสะสมไว้ก่อน... บ่น *"ทำสมาธิไป ๆ ไม่เห็นได้อะไรเลย"* ... ทำไปเถอะ พอถึงที่สุดแล้วมันจะมีพลังแก้ปัญหาชีวิตในเมื่อเจอปัญหา ไปเจอวิบัติ ไปเจอทุกข์อะไร มันจะไปผลักดันสิ่งนั้นให้เหมือนลมพัดเมฆหมอกให้กระจายออกไป ไม่บังพระอาทิตย์พระจันทร์ได้ คล้าย ๆ มันมีกำลังมากกว่า ไม่ใช่ทำวันเดียวแล้วจะได้นะ ต้องทำบ่อย ๆ ทำจนเป็นนิสัยเราบวชตั้งแต่เล็ก ๆ พอโตแล้วจะรู้ว่า *"อ๋อ... ที่เราพ้นทุกข์ได้นี่เพราะเรามีนิสัย ที่เราแก้ปัญหาชีวิตได้นี่เพราะว่ามีนิสัย"*

คนทุกวันนี่นะ อนาคตคนเรานี่คิดมากทุกคนเลยนะ คิดมากฟุ้งซ่านมาก ทะเลาะกันมากโกรธกันมากเกลียดกันมาก อิจฉากันมาก ริษยากันมาก โกงกินกันมาก มีแต่มากขึ้นทุกวัน เพราะใคร ๆ ก็ไม่อยาก

ได้น้อยใช่ไหม ? อยากจะรวยก็อยากจะรวยมาก ๆ อยากจะสวยก็ให้สวยเกินคนอย่างนี้ เพราะคนอยากได้มากก็ไปแข่งกันไปแย่งกัน เมื่อเป็นอย่างนี้ก็จะไปเจอคนที่ร้าย ๆ ทั้งนั้น คนที่อยากจะได้มากพอ ๆ กับเราก็เลยคิดมาก กลัวจะไม่ได้สมใจ เพราะทุกคนต่างแย่งแก่งดีกัน เพราะใคร ๆ ก็อยากจะได้อะไรมาก ๆ เท่า ๆ กัน มันก็ไม่พอแบ่งใช่ไหม ? เหมือนกับเราเรียนนี่นะ เรียนหมื่นคนไปสอบชิงกันแค่พันคน ใคร ๆ ก็อยากได้ตำแหน่งนี้ เราก็ต้องไปทำใจเผื่อเราไม่ได้ หรือต้องทำกำลังใจเผื่อเรามีบุญจะไปได้สิ่งนั้น มันได้ทั้งดีและไม่ดีที่เราจะต้องทำใจเราเผื่อไปเจอสิ่งนั้น

ทีนี้ถ้าเราทำไป ๆ แล้ว พลัง ใจนี้ก็จะไปเจอสิ่งที่ดีงาม เมื่อเจอสิ่งที่ไม่ดีงามก็วางใจได้ว่าเราเตรียมใจไว้พอแล้ว เราทำบุญของเราไว้พอแล้ว **คนไหนยังไม่พอต้องสะสม ต้องสร้างบารมี ทำวันเดียวไม่พอหรอก กินข้าวคำเดียวไม่พออิ่ม ต้องกินข้าวหลาย ๆ คำ ทำบุญวันเดียวไม่อิ่มใจหรอก ต้องพยายามทำหลาย ๆ วัน จนอิ่มใจแล้วจึงใช้ได้** พอมีบุญแล้วเลิกทำ พอสบายใจ

กินก็สบายใจ นั่งก็สบายใจ นอนก็สบายใจ ทำอะไรก็สำเร็จทุกอย่าง ก็เลิกทำบุญได้ ถ้าทำอะไรยังติดขัด ยังขุ่นข้องหมองใจ มีอุปสรรคทุกอย่าง ต้องรีบทำบุญให้มาก อุปสรรคจะได้หมด บุญจะได้ช่วยเรา

บางคนบอกว่า *"ฉันไม่ทำหรอกบุญ บาปฉันก็ไม่ทำ"* แต่โกรธเขาทุกวันเลย บางคนบอก *"ฉันเป็นคนดีนะ"* ประกาศตัว *"ฉันไม่ต้องทำบุญหรอก ฉันรู้หมดทุกอย่างแล้วบุญ ฉันก็ไม่ทำบาปด้วย ฉันก็ไม่อิจฉาใคร ฉันก็ไม่แกล้งใคร"* แต่ว่าเวลาไปทำงานอยากจะเอาสองขั้น ไม่อยากให้ใครได้สองขั้น พอใครได้สองขั้นไม่ชอบใจ แต่บอกไม่เคยทำบาปเลย นั่นแหละบาปแล้วล่ะ ที่อิจฉาเขากลัวเขาจะได้ดีกว่าตัวเองก็บาปแล้วล่ะ *"ฉันไม่เคยเบียดเบียนใคร"* แต่ว่ากลัวคนอื่นได้ดีนั่นแหละคนทำบาป ไม่เคยไปตี ไม่เคยไปด่าใคร ไม่เคยไปโกงใคร แต่ใจมันขี้โกง ใจมันก็ขี้โกรธ นั่นก็บาป แค่ทะเลาะกับคนในครอบครัว นั่นก็บาปแล้ว... บอก *"ฉันไม่ต้องทำบุญหรอก ฉันไม่ต้องเข้าวัดแล้ว ฉันเป็นคนดีแล้ว"* แต่ขัดคอกันทุกวันเลย ใครก็สอนไม่ได้

แค่สองคนผัวเมียโกรธกันทุกวันทะเลาะกันทุกวัน เอาชนะกันทุกวันนั่นแหละคือบาป

ใครล่ะ คนไหนที่บอกตัวเองไม่มีบาป ? มีบาปทุกคน พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่ไม่มีบาป นั่นแหละควรประกาศตัวเองว่าบริสุทธิ์ แต่ท่านก็ไม่ได้ยุใครให้เลิกทำบุญ ท่านก็ให้เราทุกคนนี่ละบาปบำเพ็ญบุญ แต่ทีนี้พวกเรายังไม่ทันไรเลย พอเรียนได้แค่สำเร็จทางโลก คิดว่าตัวเองมีความรู้มาก ก็ประกาศตัวว่า ฉันมีบุญแล้ว ไม่ต้องเข้าวัดเข้าวา ไม่ต้องทำบุญ ฉันไม่เบียดเบียนใคร ฉันไม่ต้องทำบุญแต่ฉันก็ไม่ทำบาป คนเรามาเอาปรัชญาอย่างนี้กันเยอะนะ ประกาศตัวว่าเป็นคนมีบุญ แต่ที่จริงมันเป็นความหลง หลงตัวเองว่าตัวเองดี หลงตัวเองว่าเป็นคนประเสริฐ

แต่พวกนี้นะพอเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยอาตมาไปเจอแล้ว เขาบอกเขาไม่มีที่พึ่งเลย ขนาดเป็นดอกเตอร์นะ จบจากเมืองนอกมา เป็นถึงศาสตราจารย์ เขาบอกเขากลัวมากเลย ตอนที่เขาเป็นมะเร็งนะ เขากลัวมาก กลัวทุกอย่าง จิตใจเขาไม่มีที่พึ่งเลย เขาเกิดมาไม่เคย

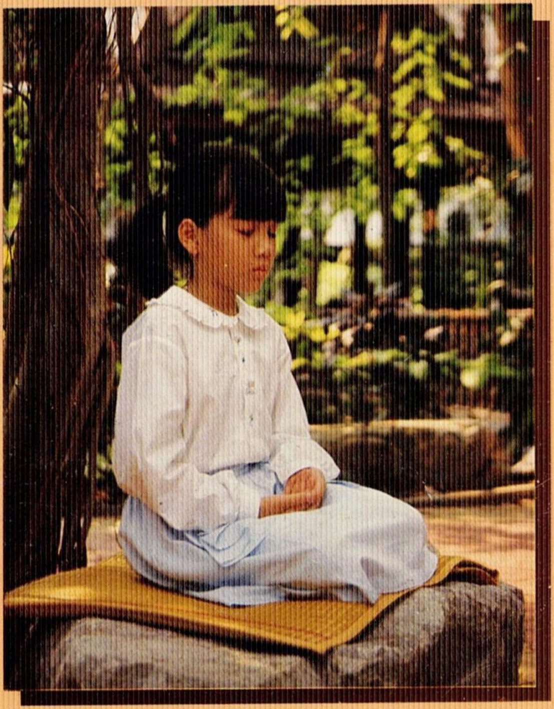
กลัวอย่างนี้เลย ที่อยู่ในตัวเขานี่เป็นพิษภัยหมดเลย

เราจึงรู้ว่า เขาไม่ได้เก่งจริงเลยอย่างที่เขาประกาศตัวว่าเขารู้แล้ว เขาทุกข์จริง ๆ ผลที่สุดนี่ต้องเอาเทปไปให้ฟัง สวดมนต์ภาวนาให้ฟัง ความกลัวนี่เบาขึ้นหน่อย แต่ก็ยังไม่หายกลัว ที่เขาเรียนรู้ระดับดอกเตอร์นี่ เขาพึ่งอะไรตัวเองไม่ได้เลยนะ เขามีทุกสิ่งทุกอย่างแต่เขากลับกลัวหมดเลยนะ มีเงินก็กลัว มีครอบมีครัวอะไรก็กลัวหมดเลย กลัวว่าจะต้องพรากจากสิ่งนี้ไป มีตัวเองก็กลัวตัวเองอีก เพราะตัวเองเจ็บมาก พอนึกถึงตัวเองเมื่อไหร่ก็กลัวตัวเองเพราะมีโรคร้ายมากเลย จะหนีตัวเองก็หนีไม่พ้น จะอยู่ก็อยู่ไม่ได้ กลายเป็นว่าตัวเองนี่ฆ่าตัวเอง ตัวเองที่ทรมานตัวเอง ไม่มีอะไรจะทุกข์เท่ากับตัวเองเลยทีนี้ โอ้โฮ.. ไปไหนได้ล่ะ ความรู้ก็ช่วยไม่ได้ เงินก็ช่วยไม่ได้

นั่นแหละคนเราที่พระพุทธเจ้าบอกว่ามีทุกข์มากก็ตรงนี้เอง ที่ไม่มีที่พึ่งทางใจ ตัวเองก็น่ากลัวอีก เจ็บอีก ปวดอีก ทรมานอีก เงินก็น่ากลัวอีก เราใช้ไม่ได้อีกแล้ว นึกจะกินก็กินไม่ได้อีก น่ากลัวหมดทุกอย่าง

พอนึกถึงอะไรแล้วมันผิดหวังหมดเลย มีอย่างเดียวคือความตาย ตายยิ่งน่ากลัวใหญ่เลย แต่ก็ต้องตายอีก ผลที่สุดแกก็ต้องตาย ตายด้วยความกลัว แต่ก็ต้องตาย

พระพุทธเจ้าท่านรู้นะว่าเราหนีความจริงไม่พ้น ใครเก่งอย่างไรก็หนีไม่พ้น ไม่ต้องไปประกาศตัวว่าฉันไม่ต้องทำอะไร ต้องทำนะ ต้องสร้างบารมี ต้องสวดมนต์ ต้องภาวนา ต้องเจริญสติให้มาก ทำปัญญาให้มาก ทำสมาธิให้มาก เวลามีทุกข์จะได้มีกำลังใจกำจัดทุกข์ได้



“...บุญนี่ต้องสะสมทีละเล็กทีละน้อย ต้องทำบ่อย ๆ ทำจนเป็นนิสัย บุญจากการทำสมาธินี่เป็นยอดบุญ ...พยายามทนทำไปเถอะ พอถึงที่สุดแล้วมันจะมีพลังบันดาลให้เราพบแต่สิ่งที่ดีงาม แล้วมันจะเป็นกำลังใจให้เราแก้ปัญหาชีวิตผ่านพ้นความวิกฤติไปได้...”